

授業科目	チームスポーツ					実務家教員担当科目	-				
単位	1.	履修	選択	開講年次	1	開講時期	前期				
担当教員	稲木 光晴										
授業概要	<p>運動は栄養、休養とともに、健康と体力を支える重要な柱のひとつである。運動やスポーツを生活の中に取り入れ、活動的なライフスタイルを構築することは、生涯にわたって健康と体力を維持し、生活の質（QOL）を高く保つ上で重要である。また、コミュニケーションを図りながら、チームとして協働する経験は、将来組織の一員として自分の役割を認識し、責任を持って行動できるようになることにつながる。</p> <p>本実習では、(1)体力づくりの理論と実践方法について説明する、(2)チームで球技スポーツの練習を行い、対抗戦を行う、(3)カロリーカウンターで実習中の歩数と消費カロリーを把握する。</p>										
授業形態	実習				授業方法	グループワーク					
学生が達成すべき行動目標											
標準的レベル	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体力づくりの理論と方法について説明でき、実践できる。</li> <li>2. 日々の生活に運動・スポーツを取り入れ、健康増進や体力向上を図ることができる。</li> <li>3. チームで協力しながら練習を行い、球技スポーツの技能向上を図ることができる。</li> <li>4. チームの一員として自分の役割を果たし、チームに貢献できる。</li> </ol>										
理想的レベル	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体力づくりの理論と方法について詳細かつ丁寧に説明ができ、実践できる。</li> <li>2. 日々の生活において計画的に運動・スポーツを取り入れ、健康維持および体力向上を図ることができる。</li> <li>3. チームで協力しながら計画的に練習を行い、球技スポーツの技能向上を図ることができる。</li> <li>4. チームリーダーとしての役割を担い、チームの団結力を高めることができる。</li> </ol>										
評価方法・評価割合											
評価方法			評価割合（数値）				備考				
試験											
小テスト											
レポート											
発表（口頭、プレゼンテーション）											
レポート外の提出物			20%				実習記録用紙				
その他			80%				活動量（歩数や消費カロリー）、試合成績、チームとしての取り組み				
カリキュラムマップ（該当 DP）・ナンバリング											
DP1	○	DP2	-	DP3	-	DP4	○	DP5	-	ナンバリング	NU10302J
学習課題（予習・復習）										1回の学習目安（時間）	
<p>日々、体調管理を行うとともに、運動やスポーツを取り入れ、健康的な生活を送る。</p> <p>歩行又はそれと同等（3メッツ）以上の身体活動を1日60分（約8,000歩）以上行う。</p> <p>筋力トレーニングを週2~3日行う。</p>										1	

授業計画	
第1回	オリエンテーション 実習の進め方と評価方法について説明する（稲木、八木）
第2回	形態・体力測定(1) 受講前の形態と体力レベルを把握する（稲木、八木）
第3回	Aグループ：筋肉づくり運動の理論と実践（八木） Bグループ：スタミナづくりの理論と実践（稲木）
第4回	Aグループ：スタミナづくりの理論と実践（稲木） Bグループ：筋肉づくり運動の理論と実践（八木）
第5回	チームスポーツ 1-(1) トリムバレーボール（稲木、八木）
第6回	チームスポーツ 1-(2) トリムバレーボール（稲木、八木）
第7回	チームスポーツ 1-(3) トリムバレーボール（稲木、八木）
第8回	チームスポーツ 1-(3) トリムバレーボール（稲木、八木）
第9回	チームスポーツ 2-(1) Aグループ：バスケットボール（八木） Bグループ：バレーボール（稲木）
第10回	チームスポーツ 2-(2) Aグループ：バスケットボール（八木） Bグループ：バレーボール（稲木）
第11回	チームスポーツ 2-(3) Aグループ：バスケットボール（八木） Bグループ：バレーボール（稲木）
第12回	チームスポーツ 3-(1) Aグループ：バレーボール（稲木） Bグループ：バスケットボール（八木）
第13回	チームスポーツ 3-(2) Aグループ：バレーボール（稲木） Bグループ：バスケットボール（八木）
第14回	チームスポーツ 3-(3) Aグループ：バレーボール（稲木） Bグループ：バスケットボール（八木）
第15回	形態・体力測定(2) 受講後の形態・体力レベルを把握し、受講前と比較する（稲木、八木）
テキスト	特に定めない

<p>参考図書・教材 ／データ ベース・ 雑誌等の 紹介</p>	<p>必要に応じて資料配布</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現代人のからだと心の健康－運動の意義と応用－第2版（平木場浩二 編：杏林書院）</li> <li>・これからの健康とスポーツの科学（安部孝、琉子友男 編：講談社サイエンティフィック）</li> </ul>
<p>課題に対するフィードバックの方法</p>	<p>成績発表後に、評価点分布図を提示する。</p>
<p>学生へのメッセージ・コメント</p>	<p>本実習で行うチームスポーツに必要とされる技能とそれを高めるための練習法についての予備知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康度と体力の推移をまとめてみる。</li> <li>・実施したスポーツ種目ごとにルール、スキルの要点、要領、反省点を日誌にまとめてみる。</li> <li>・自身の健康・体力に応じた運動計画を立て、実践してみる。</li> <li>・様々なスポーツを体験する中で、生涯スポーツを発見し、学外でも様々なスポーツイベントに参加してみる。</li> </ul>